

健康コラム 減塩

減塩と言われてもどう始めたら良いかわからない方も多いかと思います。そこで簡単に出来るコツを紹介します！



- ① 麺類の汁やスープは残しましょう。
- ② 漬物は控えめにしましょう。
- ③ 調味料はかけずに、小皿などに出してつけるようにしましょう。
- ④ 醤油や味噌など減塩タイプの調味料を選びましょう。
- ⑤ 香辛料や香味野菜を使いましょう。→ネギ しそ 生姜 にんにく など
香辛料や香味野菜をプラスする事で調味料を減らしても辛味や香りで美味しく食べられます。
- ⑥ 旨味と酸味を利用しましょう。
食材の旨味や酸味をいかすことで、味噌、醤油などの塩分が高い調味料を減らしても満足できる味わいになります。
旨味 … かつお 昆布 きのこと類
酸味 … 酢 レモンなどの柑橘類



※かくれ塩分に注意!!
食パンやちくわ、ハム、スポーツドリンクなどには想像以上に多く塩分が含まれています。よく食べるという方は注意が必要です。

編集後記

この56号をもって広報委員長が変わります。慣れない作業に不安もありましたが、各部署の皆様のご協力により無事にやり遂げることができました。広報誌の作成を通して日頃の業務では関わりの少ない方々とも交流が増えとても良い経験となりました。(宮崎)

★所在地

TEL (097) 568-7991 FAX (097) 568-7992
〒870-1133 大分市大字宮崎6番地の3

★診療科目

精神科・心療内科・内科

★受付・診療時間

■初診の受付時間(月～土)
8:15～16:00 ※11:00を過ぎると午後の受付となります。

■再診の受付時間(月～土)
8:15～16:30 ※11:30を過ぎると午後の受付となります。

■診療時間(月～土)
9:00～12:00 / 13:00～17:00

※日曜・祝日は休診します。
※土曜の内科の診察は行っていません。 ※御来院の際は、保険証をお持ち下さい。

★病棟名称・入院病床数

ストレスケア病棟、一般治療病棟、社会復帰病棟、療養治療病棟、認知症治療病棟
入院病床数：234床

★交通アクセス

- JR利用
大分駅からタクシーで約10分(約6km)
- バス利用
JR大分駅前より数戸・星和台行き
大分バスで約20分・光吉入口バス停で下車・徒歩約3分
- 大分自動車道利用
光吉インターより、ホホワイトロード・宮崎交差点を右折(約100m)



青樹会グループ

医療法人 青樹会
大分メンタルクリニック
大分市中央町2-7-22
TEL (097) 538-7155

介護老人保健施設
リバーサイド百々園
大分市大字津守字山崎2742番地-1
TEL (097) 567-6750

特別養護老人ホーム
リバーサイド桃花苑
大分市大字曲字箕久保320番地
TEL (097) 504-7666



春の訪れを喜ぶのも束の間、あっという間に夏の気配を感じる頃となり、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

時の流れは早いもので、新型コロナウイルスが猛威を奮っていたことも随分昔のことのように思えます。そんな県外に出かけるのが憚られていた時期に、私は休日の過ごし方として、ドライブがてら県内の道の駅めぐりを始めました。おそらく県内すべての道の駅を巡ったと思います。嬉しいことに、一昨年には大分市内に新たな道の駅「たのうらら」が誕生。別府湾に臨み、懐かしい路面電車の展示や木製遊具などがあり、ゆっくりと過ごせて距離的な近さも嬉しいスポットとなっています。

今後は旬の野菜や果物、特産品などを求めて県外の道の駅にも足を伸ばしてみたいなどと考える今日のごろです。

令和8年4月 医師・加島 留美子

§ 病院基本理念 「敬愛・奉仕・信頼」

§ 基本方針

- 1) 人間愛と奉仕の精神に基づき、患者様を中心とした安らぎある誠実な医療を行います。
- 2) 患者様の基本的人権を尊重すると共に、守秘義務を厳守します。
- 3) 患者様の療養生活の質の向上のみならず、社会復帰や自立した地域生活などへの支援を行います。
- 4) 患者様ならびにその家族からはもちろんのこと、地域から信頼される病院を目指します。
- 5) 上記を実行するため、職員が高い志を持って日々研鑽に努めます。

患者様権利

リバーサイド病院は以下の権利を遵守いたします。

- 1、平等で最善の医療を受ける権利
- 1、安全に医療を受ける権利
- 1、治療を自由に選択し自己で決定する権利
- 1、治療内容を知る権利および知らないでいる権利
- 1、プライバシーが守られる権利
- 1、他の医師や第三者の意見も聞き納得して治療を受ける権利(セカンドオピニオン)
- 1、通信・面会の権利
- 1、最小の制限のもとでの治療を受ける権利
- 1、苦情を申し立てる権利

リバーサイド病院

デイケアだより

2月25日(水) **デイケア文化展**

●場所：デイケア

2月25日(水)、デイケア文化展を開催しました。今年も病棟の患者様(34名)が来場されました。今年のテーマは「ハート」でメンバーが協力して当日までデイケア内の装飾をしました。展示コーナーではメンバーが1年間で仕上げた作品(ハンドメイド、アロマ、書道など)をデイケアに展示し、メンバーから患者様に作品の説明をしました。喫茶コーナーでは今年もドリンクとデザート(生プリン)を患者様に提供し、大好評でした。県内ではインフルエンザが流行していたため開催できるか不安でしたが、無事開催できて良かったです。メンバーそれぞれがやりがいを感じられた良い文化展になりました。



○病棟患者様の声

- 「アロマの香りに癒やされました！」
- 「作品を売ってほしい！」
- 「生プリンが食べやすくてとても美味しかった！」
- 「すごく綺麗だから食べるのが勿体ない！」

院内行事報患者レク

◆クリスマス会

12月に例年通りクリスマス会を開催する事が出来ました。今年のクリスマス会ではキャンドルサービス、サンタからのプレゼント、ダンボールで作製した木に全員で飾り付け、最後にこの1年間を振り返るスライドショーを患者様にご覧いただきました。飾り付けに関しては患者様に作っていただいた飾りが多く、職員、患者様に楽しみながら飾り付けを行え、最後には各病棟記念写真を撮影しました。栄養科からはクリスマスケーキを用意していただき、とても良い会になったと思います。

◆ひなまつり

2月にひなまつりを開催しました。ひなまつりでは、職員が作製したひな壇を披露しました。また患者様に作製していただいた飾りも使用させていただきホールの花を飾らせていただきました。そして患者様が皆さんの前で歌声を披露し司会も患者様にさせていただき大変盛り上がった様に感じました。病棟に帰ってからは栄養科よりコーヒー牛乳、患者レクよりプリンを食べていただきました。




各病棟レク

1病棟 新春カルタ取り大会

1月15日(木)、カルタ取り大会を行いました。手作りの特大カルタを使用し、参加者全員で楽しみました。テーブルを3つ並べてカルタを並べた為、手の届かない所はお手玉を投げて取るなど、時折歓声も上がり盛り上がりまりました。

2病棟 鬼は外ゲーム

2月26日(木)に病棟行事「チーム対抗鬼は外ゲーム」を行いました。節分ということで鬼の口に向かってボールを投げ得点を競いました。一人一人集中しながら鬼に向かってボールを投げる姿が見られ、口の中に入った時など歓声が上がりました。最後は苺のロールケーキを食べて楽しいひとときを過ごことができました。

3病棟 節分会

2月10日(火)に節分会を行いました。まずは床に並べたお菓子を輪っかでキャッチし紐を引き寄せお菓子を獲得するゲームを行いました。無事にお菓子を獲得できると嬉しそうな笑顔が見られ楽しまれていました。休憩には和栗餡がのったプリンを食し、最後は新聞紙を丸め鬼の口の中へ「鬼は外、福は内」と声をかけながら投げ入れ、1年間の無病息災を願い締めくくりました。

5病棟 ラーメン屋台

2月に病棟レクでラーメン屋台を実施しました。昨年実施し好評でリクエストが多数だったため、再び開催しました。久しぶりに食べるカップラーメンは大変好評で、また、社会復帰に繋げる目的で店員役も設けました。元氣よく「いらっしゃいませ。」と言葉が飛び交い、お互いにとっても気持ちの良いレクリエーションでした。

6病棟

6病棟では10月30日(木)に病棟レクリエーションとして午後より当院グラウンドにて外気浴を行いました。色づきはまだまだでしたが銀杏が実り、畑にもたくさん野菜が実っていました。外気浴後は病棟に戻り、かぼちゃプリンを召し上がり、各患者様は笑顔で大満足の様子でした。







ストレス対処法 その50


⑧ ⑨ ⑩ 前回に引き続いて今回もアンガーマネジメントの方法について簡単に触れていきます。

⑧ 全く別のものに意識を向ける(グラウンディング)
怒りが生じた気づいた瞬間に、全く関係のないものに注目し、意識をそらす方法です。例えば、手元にあるマウスの色や形状、手のひらのしわの数や長さなどを観察するのです。そうして注意・意識を別のものに向けると、怒りの感情から距離を置くことができ、怒りが収まるまでの時間稼ぎをすることができます。

⑨ 相手の立場に立つ
相手の視点から物事を考えることで、客観的に事態を把握できて怒りを落ち着かせることができます。怒りを感じた出来事に対して、相手がなぜその行動をとったのかを想像してみます。相手の目を通して自分自身の姿を想像する「役割交換法」を試してみるのも良いでしょう。


⑩ 仕切り直す(タイムアウト)
以上のことを実行してみてもどうしても怒りが収まらないときは、その場を仕切り直しましょう。「15分席を外させて下さい」「その件は、後日改めてお時間を頂けますか」などと話して、時間を置くことで冷静さを取り戻すのです。怒りが収まらないまま無理に続けても、事態が悪化してしまう可能性があります。一旦仕切り直すことで、自分と相手の双方にとって、より建設的な対応ができる可能性が高まります。

⑩ 役割交換法は、意見が対立する二者が互いの立場を入れ替えて相手の意見を主張してみることで、相手の考えや感情を理解しようとする方法です。




部署紹介 (1病棟)

1病棟は病床数24床のストレスケア病棟です。病棟スタッフは15名で師長を筆頭にみんな明るく元気なメンバーです。これからも患者様一人一人に寄り添い、安心して入院生活を送れるようサポートしていきたいと思えます。



OTだより

スキルアップ講座とは、当院の作業療法プログラムの一貫で行われている学習プログラムです。グループワークを通して健康への関心を高め、人との関わり方やストレスへの対処方法を学び、再発予防と地域生活を送るための力を身につけます。具体的には患者様の希望に応じた健康講座の開催や自己主張などのコミュニケーションの練習、また偏った物事の捉え方を柔軟にする訓練を行います。患者様からは「自分の気持を正しく伝えることが出来た」「無駄な怒りが減った」「仕事や家庭で活かすことが出来そう」などの声が聞かれています。




薬局

皆様ご存知のことかもしれませんが、数年前から発生した医薬品の供給不足は、依然として続いています。そのため当院では、薬の在庫を確保すべく、処方内容に応じて投与日数に制限を設けたり、精神科以外の薬は専門医にかかっていたかよう呼びかけています。また、土曜日の診察も薬の流通の関係から、30日分を上限とさせていただいております。我々も医薬品卸会社やメーカーと協力し、在庫切れを出さぬよう努力してまいります。皆様方には、ご不便とご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

《給食》 朝ごはんを 食べましょう!

私達の脳はブドウ糖をエネルギーとして使っています。寝ている間もエネルギーを使っているため、朝にはエネルギーや必要な栄養素が少なくなっています。朝ごはんを食べることで少なくなった栄養素を補い午前中に活動するエネルギーとなります。特にごはんなどの主食にはブドウ糖が多く含まれているので勉強や仕事に集中することができます。



PSW(医療相談室)

失業手当(求職者給付の基本手当)

失業手当は仕事を辞めた後、求職活動中も安心して生活する為の手当です。被保険者期間等の条件を満たせば受給できる可能性があり、離職理由や年齢、被保険者期間等により受給期間が異なります。病気・育児・介護等ですぐに働くことが困難な方は受給期間延長の申請を行う必要があります。

◆相談窓口 お住まいのハローワーク(公共職業安定所)

《朝食を組み合わせるポイント》

1. 炭水化物
ごはん パン 麺
2. たんぱく質
肉 魚 豆腐 納豆 乳製品
3. ビタミン・ミネラル
野菜 果物

